FICHE ACTION N°5.2
LA CUISSON LENTE / BASSE TEMPÉRATURE

/ Classification action :

DOMAINE(S) D'ACTION	APPROVISIONNEMENT	PRÉPARATION	DISTRIBUTION	MESURE D'ACCOMPAGNEMENT COMMUNICATION
		✔		

BONNE PRATIQUE :
OPTIMISER LES PRATIQUES EN CUISINE

PACKAGE : III

EFFICIENCE : 25%

/ Constats :

Voilà une action qu'on ne rattache pas immédiatement au gaspillage alimentaire et qui permet, pourtant, de faire coup double ou triple !

La cuisson basse température est en effet une bonne pratique qui présente plusieurs avantages :

- **économie d'eau et préservation des nutriments :** ce mode de cuisson (entre 60 et 95°C) permet de ne pas gaspiller inutilement l'eau contenue dans les aliments et de ne pas altérer un certain nombre d'éléments nutritionnels (vitamines notamment) ;
- **économie d'énergie :** elle est moins énergivore qu'une cuisson à haute température pendant 2 heures, surtout si elle est réalisée de nuit car les kWh d'électricité consommés en heures creuses coûtent moins cher ;
- **économie de matière :** elle permet également de moins gaspiller en distribution car les aliments perdent moins de volume et permettent de préparer un nombre de portions plus important ;
- **avantage gustatif :** enfin, la texture est plus savoureuse et plus facile à couper (notamment pour les viandes : rôtis de porc et de veau par exemple), les convives apprécient et finissent leur assiette !

Il y a donc urgence à cuire lentement !



Rôti de bœuf
en mode de cuisson traditionnelle



Rôti de bœuf
en mode de cuisson basse température

LA CUISSON LENTE / BASSE TEMPÉRATURE

/ Description action :

TÂCHES	RESPONSABLE	MODALITÉS DE RÉALISATION / DÉLAIS INDICATIFS	OUTILS À UTILISER
1/ RÉALISER UN ÉTAT DES LIEUX : - Dispose-t-on du matériel requis ? - A-t-on déjà eu recours à ce type de cuisson ? - Dispose-t-on des fiches techniques associées, etc.? FACULTATIF : effectuer une pesée test sur une viande ou un poisson cuit de manière traditionnelle et ensuite réaliser une nouvelle pesée sur une viande ou un poisson cuit à basse température À NOTER : un four traditionnel permet de réaliser une cuisson basse température en utilisant une sonde	Chef de cuisine et son second	Échanges avec d'autres chefs mettant en œuvre cette pratique ; consultation de distributeurs de four	—
2/ METTRE EN PLACE LES PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES au lancement de l'action en fonction des résultats de l'état des lieux : - Récupération de fiches techniques - Rédaction du mode d'emploi du four pour une cuisson lente et briefing de l'équipe de production - Programmation de la recette dans le plan de menus Mise en place des dispositions organisationnelles nécessaires : **s'assurer des conditions de sécurité nécessaires en vérifiant par exemple son installation électrique**	Chef de cuisine et son équipe	Quelques heures de travail	—
3/ LE JOUR J À NOTER : le jus de cuisson sera moins teinté et la viande pourra apparaître moins cuite ou « dorée » à l'œil aussi il convient de rester vigilant quant à la réaction des convives : - Briefer l'équipe en distribution pour voir si elle constate un changement du comportement de consommation des convives - Noter les éventuels points d'amélioration en cuisine pour les prochaines fois (attribution des rôles, timing, etc.) et amender au besoin la fiche technique - Alerter les personnes en poste à la desserte plateaux pour qu'elles observent plus attentivement les restes du plat concerné	Chef de cuisine et son équipe	—	—

LA CUISSON LENTE / BASSE TEMPÉRATURE

/ Freins et leviers :

FREINS IDENTIFIÉS	SOLUTIONS APPORTÉES	FACTEURS CLÉS DE SUCCÈS
Le matériel installé est assez ancien ou n'a pas été prévu pour cela L'installation électrique devra être vérifiée avant de procéder à une cuisson lente la nuit	Avant de songer à remplacer un matériel, il est souvent déterminant de reconsidérer celui déjà en place Bien souvent, même si cette fonctionnalité n'est pas utilisée, la cuisson basse température est possible	✔ Ne pas réaliser de recettes nouvelles et encore moins originales pour éviter l'effet de rejet « néophobie - voir la fiche action correspondante ✔ Il peut être utile de préparer une petite affiche pédagogique pour « informer » les convives sur la cuisson du plat en basse température (cf. les avantages soulignés ci-dessus). Cependant, il est préférable de ne pas utiliser cette affiche dès la première mise en œuvre mais d'attendre la 3e ou 4e fois (pour éviter une fois encore l'effet néophobie) ✔ Rééditer plusieurs fois la même recette avant de conclure sur son efficacité
Changement des pratiques professionnelles : cela demande une modification importante de l'organisation et fait peser un risque sur la réalisation du repas	Profiter du mercredi qui est un jour traditionnellement moins chargé Par exemple, si on doit réaliser une recette en cuisson de nuit, on choisira le jeudi midi, car le mercredi après-midi permettra de préparer sereinement la cuisson du plat Une fois les choses rodées, ce mode de cuisson pourra être réalisé indifféremment n'importe quel jour de la semaine	



LA CUISSON LENTE / BASSE TEMPÉRATURE

/ Résultats escomptés :

	DESCRIPTION	NIVEAUX CIBLE	DÉLAI POUR ATTEINDRE CES RÉSULTATS	COMMENTAIRES
INDICATEURS QUANTITATIFS	Réduction de la quantité gaspillée d'un aliment donné	Niveau sensiblement inférieur à la même recette réalisée en cuisson traditionnelle	Immédiat ou en quelques mois en fonction de la recette	–
	Économies (€) générées sur le coût matières premières et en particulier sur la viande	-15 à 20 %	Immédiat	Il est envisageable (et même souhaitable) de bâtir une action pédagogique de type Travaux Pratiques Dans ce cadre, les élèves pourraient installer un sous-compteur dédié au four concerné une fois pour la réalisation de la recette classique, une fois pour la réalisation de la recette en cuisson basse température Les résultats produits par ces élèves peuvent contribuer à l'exemplarité et au succès de la démarche engagée
INDICATEURS QUALITATIFS	Gain de temps au niveau de l'équipe de travail	Amélioration ressentie par l'équipe, volonté de systématiser la démarche	En quelques semaines ou mois	–
NIVEAU ET CONDITIONS DE TRANSPOSABILITÉ	Général	Tous les lycées	2 à 3 ans	À moyen-terme, tous les lycées peuvent pratiquer ce type de cuisine (très peu de lycées nécessitent un changement de matériel)

LA CUISSON LENTE / BASSE TEMPÉRATURE

/ Retour d'expérience :

ÉTABLISSEMENT - CONTACT	MISE EN ŒUVRE	RÉSULTATS OBTENUS	IMPACTS
Lycée Robespierre Avenue des Fusillés - B.P. 50911 62022 Arras cedex Denis MARQUIS chef de cuisine Tél. : 03 21 16 89 79 E-mail : denis.marquis@nordpasdecalais.fr	Le chef Denis Marquis a suivi une formation dédiée à la cuisson à basse température en mai 2013 À la rentrée 2013, il a décidé avec son équipe de cuire les viandes (rôti de porc et rôti de veau) à basse température À noter : la viande n'est pas rôtie mais un aller/retour peut être réalisé si son aspect visuel paraît trop rosé	Le chef a été convaincu par les avantages de ce mode de cuisson : la texture est plus appréciée par les convives (plus savoureuse) et la viande est plus facile à couper À NOTER : les couteaux des convives sont peu tranchant aussi la viande cuite de manière traditionnelle est parfois trop difficile à couper et de fait les élèves ne la consomment pas	Le chef et son équipe constatent que la viande est davantage consommée et appréciée par les convives






